

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 KCal. 734 H.C. 81 Lip. 33 P. 32	4 KCal. 860 H.C. 158 Lip. 17 P. 28	5 KCal. 694 H.C. 88 Lip. 30 P. 24	6 KCal. 708 H.C. 67 Lip. 38 P. 29	7 KCal. 664 H.C. 92 Lip. 18 P. 40
PURE DE CALABACIN	GARBANZOS	SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	PORRUSALDA	ALUBIAS PINTAS
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS	PAELLA VEGETAL ECOLOGICA	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN
10 KCal. 949 H.C. 128 Lip. 40 P. 28	11 KCal. 723 H.C. 94 Lip. 19 P. 50	12 KCal. 667 H.C. 64 Lip. 35 P. 27	13 KCal. 859 H.C. 122 Lip. 34 P. 22	14 KCal. 717 H.C. 83 Lip. 31 P. 31
ESPIRALES ECOLOGICOS CON TOMATE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE ZANAHORIA	PATATAS GUISADAS CON TERNERA	MENESTRA DE VERDURAS ECOLOGICO
TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	GUISADO DE TERNERA CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA	EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	ALBONDIGAS EN SALSA CON GUISANTES
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
17 KCal. 733 H.C. 87 Lip. 26 P. 44	18 KCal. 772 H.C. 128 Lip. 20 P. 27	19 KCal. 794 H.C. 90 Lip. 37 P. 31	20 KCal. 749 H.C. 79 Lip. 35 P. 34	21 KCal. 834 H.C. 112 Lip. 25 P. 46
SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO ECOLOGICO	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON VERDURA ECOLOGICA	PURE DE CALABAZA	ALUBIAS BLANCAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON	FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LIMON	TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	FILETE DE TERNERA EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	BACALAO A LA RIOJANA
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN
24 KCal. 784 H.C. 115 Lip. 24 P. 33	25 KCal. 800 H.C. 101 Lip. 34 P. 30	26 KCal. 685 H.C. 94 Lip. 22 P. 32	27 KCal. 583 H.C. 67 Lip. 17 P. 41	28 KCal. 727 H.C. 84 Lip. 32 P. 32
MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE	LENTEJAS CON QUINOA ECOLOGICA	PURE DE VERDURAS ECOLOGICO	SOPA MINSTRONE	PATATAS A LA RIOJANA
MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • TOMATE FRESCO	ATUN AL AJOARRIERO	GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS	MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA
FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR PAN	FRUTA PAN